12+

Просто хорошая газета

Отдушина

Основана 18 октября 2002 года

№2 (697) 10 января 2018 года

Издатель УП «Газета Слонимская» | Выходит один раз в неделю | ГАЗЕТА РЕКЛАМНАЯ ДЛЯ ДОСУГА

«Было бы желание, а возможность найдётся»



С таким жизненным кредо живет юная слонимчанка Виктория Рибенкова. Она считает, что если сильно чего-то хочешь, то сделаешь и добьёшься. В свои 14 лет Вика добилась высоких результатов. Часть своей жизни она отдаёт игре на народном музыкальном инструменте — цимбалах. Вика имеет более 50 дипломов, ей выпала возможность выступать с Президентским оркестром, она является победительницей Республиканской научно-практической конференции «Я в мире творчества» в номинации «Музыкальное искусство.

Сегодня мы предлагаем вам блиц-интервью с Викторией Рибенковой.

— Как твои друзья относятся к твоему увлечению — игре на цимбалах?

— Большинство моих друзей тоже играют на музыкальном инструменте. Поэтому они меня понимают и видят, сколько труда и времени уходит на моё увлечение. Я знаю, что они мною гордятся и всегда стараются меня поддерживать.

— Считаешь ли ты себя популярной?

— Нет, совершенно не считаю себя популярной. Когда на выступлениях или конкурсах меня узнают, то, я думаю, узнают не меня, а моего замечательного педагога по классу цимбал Ольгу Павловну Ромейко. Ведь мой успех — это результат именно её трудов, она помогла мне стать тем, кем я являюсь.

— Кроме твоего преподавателя, у тебя есть человек, которому ты бы хотела сказать спасибо?

— Да, конечно. Это моя мама. Ведь она подтолкнула меня к этому. Она больше меня радуется моим победам и жалеет о моих проигрышах. Она вытирает мои слёзы и говорит идти дальше, когда я уже сдаюсь. Она дает мне советы, как прочувствовать произведение. Только она всегда со мной, и я очень благодарна ей за это, ведь если бы не она, я бы сдалась.

— Многие артисты говорят, что аплодисменты — это наркотик. Для тебя это так?

— Я согласна. Аплодисменты — это нечто такое, что нельзя передать словами. Ведь когда выступаешь на сцене, ты отдаешь частичку своей души зрителю и стараешься донести до него все свои чувства и переживания. И когда ты слышишь бурные аплодисменты, создаётся такое ощущение, что до зрителя дошло всё, что ты хотел ему донести, все эмоции, и он благодарит тебя за это. Это самые лучшие ощущения.

— Что для тебя есть счастье? Считаешь ли себя счастливым человеком?

— Я с уверенностью могу сказать, что я счастлива! Ведь счастье для меня — это мое окружение, родители и друзья. Потому что без них я бы не имела того, что имею сейчас. Еще счастье — когда тебя любят, ценят и понимают.

— Где бы ты хотела выступить?

— Хотела бы выступить в Германии. Эта страна завораживает меня своими архитектурными творениями, своими обычаями.

— Как ты думаешь, успех в нынешнее время — это результат упорной работы либо же везение?

— Думаю, что и то и другое. Работы проделано немало, но и куда же без везения.

— Какую музыку ты сама предпочитаешь слушать?

— Я меломан. Мне не важно, какой жанр. Если песня меня, скажем так, зацепила, я буду слушать ее, пока она мне не надоест. Могу сначала слушать рок, а затем классику — Моцарта, Вивальди. В основном это зависит от моего настроения.

— Помимо музыкального творчества, чем ты ещё увлекаешься?

— Увлекаюсь спортом. Не профессиональным, а для себя. Я нахожу в этом какое-то наслаждение.

— Какое твоё жизненное кредо?

— Я себе всегда говорю: «Было бы желание, а возможность найдется». Ведь если ты захочешь, то сделаешь и добьешься.

— Есть ли у тебя большая мечта?

— После выступления на 9 мая 2015 года в Брестской крепости с Президентским оркестром я мечтаю играть в том самом оркестре под руководством Виктора Бабарикина.

Кристина СОЛОДУХО

ФОТО АВТОРА



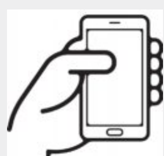
ГЭТЫ ТЫДЗЕНЬ У ГІСТОРЫІ СЛОНІМШЧЫНЫ: 8 — 14 студзеня

✓<u>**8 СТУДЗЕНЯ 1954 ГОДА**</u> Слонімскі раён увайшоў у склад Гродзенскай вобласці.

✓<u>**У НОЧ З 13 НА 14 СТУДЗЕНЯ 1919 ГОДА**</u> нямецкія войскі пасля 40-месячнай акупацыі пакінулі Слонім. У горад увайшлі часці 17-й стралковай дывізіі Чырвонай Арміі. За час вайны насельніцтва Слоніма скарацілася з 22 да 9 тысяч жыхароў.

✓<u>**14 СТУДЗЕНЯ 1939 ГОДА**</u> ксёндз Адам Станкевіч, адзін з лідараў беларускага адраджэння міжваеннага часу, быў прымусова выселены польскімі ўладамі ў Слонім, дзе напісаў свае "Каляндарныя нататкі".

Васіль ГЕРАСІМЧЫК



ЗВЕСТКІ З МАСТОЎШЧЫНЫ

У Мастах з`явіцца новы супермаркет

Яшчэ летась па вуліцы Палявой у Мастах распачалося будаўніцтва сучаснай харчовай крамы з пунктам грамадскага харчавання. Па гандлёвых плошчах яна будзе ва ўзровень магазіна «Закрама», што па вуліцы Клары Цэткін.



Ці пабудуюць да сакавіка?

Мікрараён складаецца з вялікага прыватнага сектара і дзясятка шматпавярховікаў. Цяпер людзям да бліжэйшай харчовай крамы даводзіцца прайсці болей за кіламетр. У большасці сваёй у прыватным сектары жывуць пенсіянеры. Таму пытанне пабудовы падобнай гандлёвай кропкі востра стаяла там не адно дзесяцігоддзе.

Будаўніцтва вядзе гродзенскі будтрэст №18. Яно павінна быць скончана 22 сакавіка 2018 года. Вось толькі пытанне: ці паспеюць будаўнікі закончыць да гэтага часу аб`ект?

На сёння аб`ект знаходзіцца ў такім вось стане (фота). А часу да здачы застаецца толькі два з паловаю месяцы.

Язэп ПАЛУБЯТКА
ФОТА АЎТАРА

ЖИВОТНЫЕ ИЩУТ ДОМ

Кошка ждёт хозяина



Ищем новый дом для этой очаровательной кошечки. Очень ласковая, любит помурлыкать на руках. Подвоз в новую семью гарантирован!

Ольга, тел. 8-033-620-40-04.

Заведите друга в год жёлтой собаки



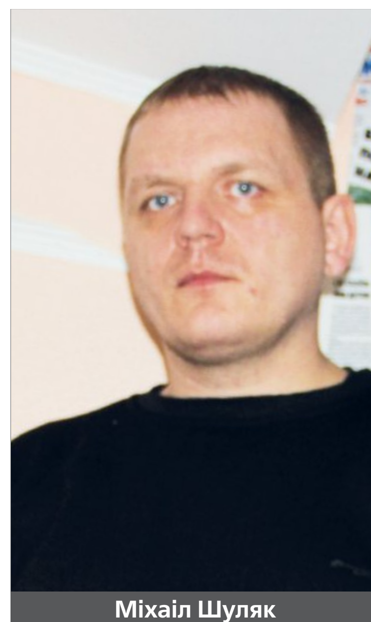
Срочно требуется временная передержка или сразу же постоянный дом с добрыми и ответственными хозяевами! Собачка очень ласковая, возраст малышки 5-6 месяцев. Была найдена с подбитой лапкой, но уже была осмотрена ветеринаром. Обратите, пожалуйста, внимание на эту чудесную девочку. В год жёлтой собаки это ли не счастье — завести настоящего преданного и верного друга.

Дмитрий, 8-029-125-48-03.

Ведущая рубрики Татьяна ПЛАХЕТКО
TANYAPLAHETKO@GMAIL.COM

ВЫДАННІ

Міхаіл Шуляк прайшоў «Па следу продкаў»


Міхаіл Шуляк

Правільней, напэўна, было б сказаць, што ўраджэнец вёскі Азярніца Слонімскага раёна Міхаіл Шуляк у сваёй першай краязнаўчай кнізе сабраў розныя сляды продкаў у ваколіцах і на палях роднай вёскі.

Гэтыя сляды — старажытныя прадметы быту, працы, зброі, манеты і іншыя артэфакты.

Кожны знойдзены ў ваколіцах Азярніцы артэфакт дэталёва і па-навуковаму вымераны, апісаны і сфатаграфаваны. Напрыклад, чытаем такія подпісы пад здымкамі знойдзеных прадметаў: «Спінкі двух прагнутых двучленных падвязных фібул IV-V стст. н. э., выяўлены каля в. Азярніца», альбо «Спражка з хобаткападобным язычком V ст., знойдзеная каля в. Рудаўка». Гэтыя рэчы памераны і на фотаздымку паказаны на фоне лінейкі.

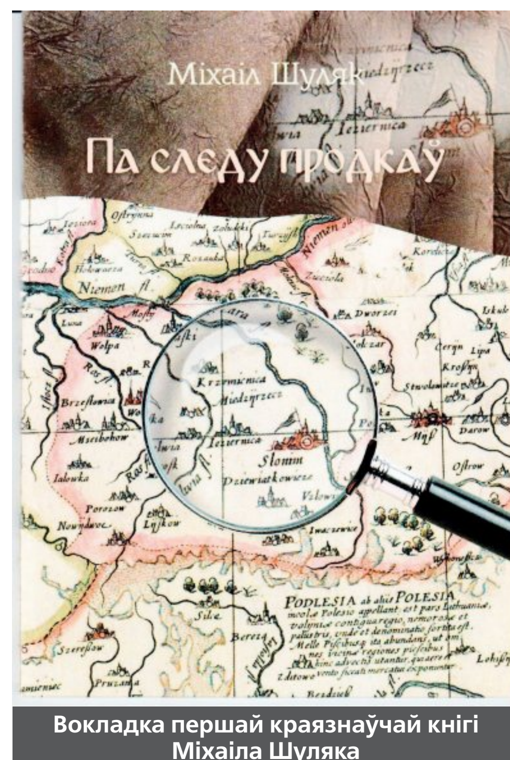
Дарэчы, большасць з апісаных у кнізе прадметаў былі перададзены на пастаяннае захоўванне ў вучэбную лабараторыю музейнай справы гістарычнага факультэта БДУ, а некаторыя — у краязнаўчы музей Слонімскай гімназіі, пра што сведчаць надрукаваныя ў канцы кнігі Акты прыёмкі артэфактаў.

Кніга «Па следу продкаў» пазначана як краязнаўчае даследаванне. «У некаторых частках краязнаўчая публікацыя пераўтвараецца ў сапраўднае навуковае даследаванне, выкананае М. Шуляком», — піша ў рэцэнзіі на кнігу загадчык вучэбнай лабараторыі музейнай справы гістфака БДУ В. Сідаровіч.

Пасля рэцэнзіі ў кнізе змешчаны верш маці аўтара кнігі Л. Г. Шуляк «Сінявокая Азярніца», пачатак якога варта працытаваць:

Тут цёплая сцежка і босыя ногі,
І сонца, і росы, і добры дзянёк.
Адсюль пачаліся ўсе нашы дарогі,
Тут матчына ласка і родны куток.

Затым змешчана ўводнае слова «Ад аўтара» і раздзелы «Каменны і бронзавы вякі на тэрыторыі каля вёскі Азярніца», «Жалезны век на тэрыторыі каля в. Азярніца» і «Тэрыторыя каля вёскі Азярніца ў перыяд Сярэднявечча». Заканчваецца выданне спісам выкарыстанай літаратуры.



Вокладка першай краязнаўчай кнігі Міхаіла Шуляка

У размове з карэспандэнтам «ГС» Міхаіл Шуляк адзначыў, што матэрыял, выкарыстаны ў кнізе, ён збіраў цягам сямі гадоў, а ідэя рэалізаваць свае даследаванні ў выглядзе кнігі з'явілася ў яго два гады назад. І вось напрыканцы 2017 года кніга «Па следу продкаў» Міхаіла Шуляка пабачыла свет у Слонімскай друкарні накладам 99 асобнікаў за кошт аўтара, які яе сам і распаўсюджвае.

Варта адзначыць, што рэдактарамі кнігі з'яўляюцца гісторыкі паводле адукацыі і землякі аўтара Сяргей Ёрш і Васіль Герасімчык. А вось сам Міхаіл Шуляк не мае гістарычнай адукацыі. У свой час ён скончыў медыцынскі каледж. Цяпер працуе ізаліроўшчыкам у «Газпрам трангаз Беларусь».

— Гісторыяй і краязнаўствам я захапляюся яшчэ са школы, — прызнаўся ў размове з аўтарам гэтых радкоў Міхаіл Шуляк.

Мікола КАНАНОВІЧ
ФОТА МІКІТЫ ПАСТУХОВА

Добавь селфи! Стань лучшим! Получи сувенир!



Хотите увидеть себя на первой полосе "ГС"?

Спешите прислать ваше селфи в рубрику «Газеты Слонимской» «Селфи номера»!

Лучшее селфи будет напечатано на первой полосе «ГС».

ВСЕ ПРИСЛАННЫЕ СЕЛФИ БУДУТ УЧАСТВОВАТЬ В ГОЛОСОВАНИИ НА САЙТЕ GS.BY.

Селфи принимаются в сообществе в ВКонтакте **«Селфи | «Газета Слонимская».**
Чужие селфи присылать НЕЛЬЗЯ.

Автор лучшего селфи по итогам голосования получит подарок от нашего спонсора



Наши новые отличники. ИСТОРИ

Вот и началась третья четверть учебного года и подведены итоги нашего конкурса «Отличник». В пятницу мы познакомились с новыми победителями — умными и веселыми ребятами из разных школ района. Задорные и активные мальчики и девочки быстро познакомились и нашли общий язык. Несколько девчонок стали победителями конкурса уже во второй раз!

Каждый рассказал о себе: где учится, чем занимается, какие школьные предметы любимые. Как и в прошлый раз, победили творческие и талантливые ребята. Они играют на музыкальных инструментах, поют, изучают языки, играют в футбол и даже занимаются каратэ.

Мы показали ребятам редакцию и познакомились с ними поближе. Было задано много вопросов, одним из которых был вопрос о том, что они думают о конкурсе «Отличник» после того, как приняли участие и победили.

Арина Чижонок, ученица 8 «Б» класса СШ № 8:



«Конкурс оставил мне новые впечатления. Я впервые участвовала и рада, что познакомилась с остальными. Я считаю, что этот конкурс — ещё один повод учиться на отлично с большим энтузиазмом! Мне понравился главный приз от кафе «Пятачок» — обед в кругу новых друзей».

Соня Голуб, ученица 5 класса Сеньковщинской школы:



Конкурс был очень прикольным. Я решила принять участие, потому что хотела проявить себя и посмотреть на себя на страницах Газеты Слонимской. И прошлая и эта встреча мне очень понравилась.

Аня Остапчик, ученица 9 «А» класса СШ № 7:



«Я решила поучаствовать, так как хотела проверить свои знания и посоревноваться с другими участниками. Было здорово познакомиться с новыми людьми и пообщаться. Приз тоже очень понравился! В общем, встреча была интересной и познавательной!»

Виктория Раменская, ученица 5 класса Поречской СШ:



«Мне очень понравилось участвовать в этом конкурсе. Я познакомилась с девочками, и они рассказали много о себе. Поучаствовать я решила, потому что хорошо учусь и люблю конкурсы. С девочками мы хорошо провели время и отлично сходили в кафе. Я буду участвовать в конкурсе и в будущем!»



После общения и поздравлений все отправились в кафе «Пятачок», где отличников ждал вкусный подарок. Ребята заказывали пиццу, мороженое, молочные коктейли, общались и веселились.

Спонсор конкурса «Отличник» Юрий Адамчук:

— У нас в Слониме очень много умных и талантливых ребят, а их нужно поддерживать. И пусть выражение «дети — наше будущее» уже довольно избито, оно остается правдой. Немного мотивации, усилий, поддержки — и мы будем чаще и чаще восхищаться нашими детьми. Главное, что может дать этот конкурс — это вовсе не призы, а веру в себя и свои силы. Это возможность больше общаться и находить новых друзей.

Богатая кутья, или Старый Новый год

КАК НАКРЫВАЕМ СТОЛ?

Рождественский пост окончен, и скоро придет Щедрый вечер, или Богатая кутья (13 января). По традиции в этот день собирается вся семья, а на столе должно быть 12 разнообразных блюд. Но где же взять столько фантазии! Мы вам с этим поможем. Своими семейными рецептами поделилась наша читательница Наталья Денисюк, мама одного из победителей конкурса «Отличник».

— Часто слышу, что одной из важных составляющих богатого стола на эти праздники являются блины. Приготовить блины на самом деле целое искусство.

БЛИНЧИКИ С МЯСНОЙ НАЧИНКОЙ



Ингредиенты

- Молоко — 100 мл
- яйцо — 3 шт.
- разрыхлитель теста — 1 ч. л.
- растительное масло — 50 мл
- мука — 100 г
- свинина — 200 г
- курица или телятина — 200 г
- репчатый лук — 100 г
- картофель — 3 шт.
- соль, перец — по вкусу
- зелень — для украшения

Способ приготовления:

Молоко, яйца, разрыхлитель и муку нужно взбить миксером до получения однородной массы. После добавить растительное масло, соль и взбить еще раз. На разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла вылить черпак получившегося теста и жарить до застывания теста, а затем перевернуть его на другую сторону и жарить еще столько же. Блины лучше делать тонкими, чтобы удобно было заворачивать начинку. И следить, чтобы блины не получались слишком сухими, потому что в таком случае они будут трескаться, а начинка выступит наружу.

Мясо и картофель в мундирах отварить. Готовое мясо и картофель пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать, обжарить до золотистого цвета и смешать с получившейся смесью мяса и картофеля. Приправить полученную массу солью или другими специями, если хотите, и можно немного обжарить.

Блины начиняем фаршем, заворачиваем конвертиком и выкладываем на сковороду с растительным маслом. Обжариваем с обеих сторон и подаём к столу горячими, украсив свежей зеленью.

— Заливная рыба вовсе не «гадость», если её правильно приготовить. К тому же в последнее время её так редко можно увидеть за праздничным столом, что она превращается в деликатес.

ЗАЛИВНАЯ РЫБА



Ингредиенты:

- рыба — 500 г
- лук — 200 г
- морковь — 150 г
- желатин — 15 г
- лавровый лист — 3 шт.
- несколько горошин душистого перца и гвоздики, соль по вкусу.

Для украшения можно использовать яйцо, зелень, клюкву, зеленый горошек, лимон.

Способ приготовления:

Первым делом нужно залить желатин 150 мл холодной кипяченой воды и дать разбухнуть в течение 1 часа. Рыбу подготовить, нарезать на куски. Кости лучше достать после варки. Кусочки поместить в кастрюлю и залить 1 литром воды. Добавить крупно нарезанные морковь и лук, лавровый лист, гвоздику, душистый перец и соль. Теперь доводим до кипения и варим полчаса. Следующим шагом нужно достать рыбу и процедить бульон через марлю. После этого растворить желатин в горячем бульоне.

Налить небольшое количество желе в форму и дать ему застыть в холодильнике. Это займет около 20 минут. Украсить застывшее желе приготовленными продуктами, обычно это вареные яйца, горошек, зелень. Затем залить бульоном так, чтобы он покрывал все ингредиенты, и снова поставить в холодильник на 20 минут. После выкладываем на желе рыбное филе, заливаем бульоном и ставим в холодильник на 3-4 часа, лучше на всю ночь. Готовое заливное можно подавать целиком или разрезать на порции.

Ну и какой стол на Богатую кутью без самой богатой кутьи?

Богатая кутья, как и бедная, варится из пшеницы, перловой или ячневой крупы, риса. Каша варится на молоке и масле. Следующим этапом приготовления кутьи было добавление меда или сыта (мед, разведенный водой). Позднее стали добавлять маковое молочко, приготовленное из перетертого запаренного мака. Также в богатую кутью добавляют сухофрукты, орехи или варенье.

Анастасия САЛЕЙКО

...ИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!



Аня Остапчик, Аня Ракуть, Вика Раменская, Соня Голуб, Арина Чижонок, Влад Чубарев

Все ребята получили от нас сертификаты победителя и хорошие воспоминания. Мы еще раз поздравляем наших победителей и желаем им успехов! Следите за новостями «Отличника». Присоединяйтесь к нашему конкурсу, подключайте ваших детей и внуков, ведь вам есть кем гордиться.

Анастасия САЛЕЙКО
ФОТО ТАТЬЯНЫ ПЛАХЕТКО



Лучшая новогодняя композиция отмечена сладким призом

Сотрудники яслей-сада №3 в преддверии праздников украсили территорию своего заведения новогодними композициями, которые сделали своими руками. Фото своих работ они прислали в редакцию на конкурс «Новогодняя композиция», который проводила «Газета Слонимская».



Творческая команда яслей-сада №3 получила сладкий приз

Команда сада в творческом состязании была первым участником конкурса, но, к сожалению для редакции, и единственными. Сладкий приз, красочный торт, корреспондент отвезла победителям, которые рассказали, как шла подготовка по созданию задуманного. На идею, сбор материала и т.д. ушло много времени. А вот сделали всё, расставили по местам, повесили за недели две.

Непосредственное участие в этом принимали Светлана Филитович, Дина Рабцевич, Светлана Рыбак, Ольга Мазец, руководитель садика Ирина Войтко, а также Ирина Воробьёва, она же и автор всей задумки.

— Снеговики были сделаны из мешков, наполненных пластиковыми бутылками. Снегирь, Дед Мороз, Снегурочка сделаны из пенопласта и раскрашены красками. Шары — из мусорных пакетов. Особых вложений не было, но приложили много усилий, чтобы создать новогоднее настроение во дворе сада, — пояснили во время беседы победительницы.

Татьяна ПЛАХЕТКО
TANYAPLAHETKO@GMAIL.COM

БЛАГОДАРНОСТИ

Выражаю огромную благодарность и слова признательности председателю суда Слонимского района Александру Ивановичу Ярмолику за то, что он помог мне отстоять свои права, за справедливое решение, за его высокий профессионализм и добросовестный труд.

С уважением, Татьяна Григорьевна Деревкова

Выражаем сердечную благодарность родным, друзьям, соседям, родственникам, всем, кто поддержал нас в трудную минуту и оказал посильную помощь в проведении похорон нашего любимого сына, мужа, отца, брата, дедушки Ахремени Сергея Ивановича. Отдельная благодарность и слова признательности работникам Слонимского ГУП ЖКХ Вербицкому Д. В., Сайгак И. Н., Корнелик В. А., Понимасову А. А., Мойсейчик Н. В.

С уважением, жена, мама, дети

Выражаю сердечную благодарность соседям, друзьям, родственникам, знакомым и всем тем, кто поддержал меня в трудную минуту и оказал моральную и материальную поддержку в проведении похорон любимого мужа Абрамовича Чеслава Францевича.

С уважением, жена Мария

СПАЧУВАННЕ

Выказваем шчырае спачуванне нашаму сталаму аўтару пісьменніку Аляксею Мікалаевічу Якімовічу з прычыны смерці бацькі Мікалая Аляксандравіча Якімовіча. Смуткуем разам з Вамі.

Рэдакцыя «Газеты Слонімскай»



ВОЙДИ В ИСТОРИЮ СВОЕГО ГОРОДА

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима.

Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой "Войди в историю своего города", пишите нам -по адресу:
г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, Тел.: 612-26-43, 2-90-00 (Тел/факс) .

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Ставьте цель быть здоровым, И У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ

Мы начинаем серию статей, в которых будем рассказывать о том, как люди побеждали свои недуги самостоятельно, что они для этого делали. Оказывается, чтобы победить болезнь, необходимо не так уж и много: правильно питаться, выполнять упражнения и верить в исцеление.

Героем нашей первой истории стал слонимчанин Максим Чурило, который, по его мнению, потерял свое здоровье, неся тяжелую воинскую службу в местах вечной мерзлоты. Однако, прибегнув к выполнению системы упражнений, он смог вернуться к нормальной жизни.


ФОТО ИЗ АРХИВА «ГС»
Максим Чурило

Максим Константинович родился в 1939 году, и, по его словам, здоровье у него до призыва в армию было отменное. Он всегда с удовольствием читал познавательную информацию о разных упражнениях, и у него была внутренняя тяга к этому.

— Раньше был информационный голод. Мы, можно сказать, голодали. Это сейчас информационный взрыв: изобилие информации о здоровье, спорте и т.д. В то время сложно было даже выписать газету, так как не было денег. В колхозе за трудовой день давали на руки один килограмм зерна и 15 копеек. Разве можно было себе позволить подписаться на газету, если обуть и надеть было нечего. А когда в руки попадался обрывок газеты, то я ее прочитывал от а до я. И память у меня была прекрасная: прочитав статью или рассказ, мог их почти наизусть пересказать, — вспоминает Максим Константинович.

В 1959 году Максима Чурило призвали на военную службу, которая проходила на Новой земле. Служба была трудной: прокладывали трассу в вечной мерзлоте, возводили ряжевый пирс, а затем строили полигон для проведения ядерных испытаний. В 1961 году он был свидетелем взрыва самой мощной водородной бомбы, тротиловый эквивалент которой составил 58 миллионов тонн.

По возвращении домой после нелегкой службы в армии у Максима Константиновича начались проблемы со здоровьем. Однако находясь на Новой земле, он дал подписку на 25 лет о неразглашении родным или кому-либо из близких о месте и характере службы, и лечащему врачу о причинах заболевания нельзя было рассказывать. И даже, по словам мужчины, если похоронят, чтобы никто не знал, отчего человек умер.

Состояние его здоровья ухудшалось. В 1975 году ему стало очень плохо.

— Однажды я шел на работу, мне стало плохо: как будто меня какая-то неведомая сила подхватила и бросила в сторону. Я не мог даже вернуться обратно домой: не было силы, бросало в дрожь. Как-то удалось остановить машину и попросить водителя отвезти меня в больницу. Там меня врач осмотрел, сделал укол, и я ушел домой. Потом мне становилось все хуже и хуже. Я лежал в больнице, но состояние здоровья не улучшалось, врачи не могли, наверное, определить, что со мной. Лежал я и в Гродно, но состояние не улучшалось, в глазах все предметы были в темных тонах, голову стягивало.

Дома мне жена и теща готовили разные травяные отвары, я пробовал заниматься зарядкой, ведь движение — это жизнь. Потом опять я попал в больницу, но мне лучше не становилось. Когда я вышел на работу, мой коллега дал мне книгу, автор которой сама прошла через болезни и победила их. Я прочел брошюру с большим интересом. Меня заинтересовали система упражнений, о которых там рассказывалось.

ПОЗВОНОЧНИК — ОСНОВА НАШЕГО ОРГАНИЗМА

— Первым делом, что я сделал — положил на кровать прессованную доску, а под голову — валик. Надо заметить, что пока привыкнешь, трудно спать на жестком. Затем стал разучивать упражнения и делал их по 40 минут. Вставал утром в 6 часов. Надо было управиться по хозяйству, затем делал упражнения и отправлялся на работу. Поделав эти упражнения 1-2 недели, я почувствовал, что мне стало намного легче. А раз упражнения пошли на пользу, я стал более активно заниматься. Ведь до этого, когда я ложился спать, не знал, проснусь я или нет. Я задавал себе вопрос: как я буду умирать, во сне или в сознании? Мне страшно вспоминать то время. И вот уже 21 год я делаю эти упражнения. И я считаю, что здоровье моё улучшилось благодаря моей настойчивости, и, наверное, судьба была ко мне благосклонна. Я выжил и продолжаю заниматься по этой системе. Выполнял я эти упражнения, даже когда лежал в больнице. Поэтому я всем говорю: «Занимайтесь, выполняйте упражнения и боритесь с болезнью. А для этого нужно всего лишь правильно питаться, делать упражнения, и вы заметите, как самочувствие будет улучшаться, — утверждает Максим Чурило.

Какие упражнения Максиму Константиновичу помогли нормализовать здоровье, мы расскажем в следующем выпуске нашей рубрики.

Анна ВОЛОДАЩУК

Уважаемые читатели, если у вас есть опыт исцеления или полезные советы по оздоровлению, пишите нам по адресу: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, звоните по тел. 29-000, 8 029 61-22-643, e-mail: anna@gs.by

Также вы можете рассказать и описать свои симптомы, и, возможно, кто-то из читателей откликнется и поделится опытом, как избавился от подобного недуга.

Почему мы не можем вовремя закрыть рот

Что нужно делать, чтобы вовремя прервать трапезу и отказаться от лишнего употребления вкусностей, рассказала сотрудник университета Сассекса в Великобритании Дженни Моррис.



По словам Моррис, склонность к обжорству определяют несколько факторов, первый из которых — размер порции. Этот тезис подтверждают результаты недавнего эксперимента, в ходе которого испытуемым предлагали опустошить тарелку супа.

К некоторым мискам были подсоединены трубки, через которые бульон подливался незаметно для участников. По завершении эксперимента выяснилось, что, несмотря на то, что часть людей употребила на 73% больше супа, чем остальные, все чувствовали себя одинаково сытыми.

Не менее важным фактором является разнообразие блюд на столе. Диетолог подчеркивает, что чувство насыщения напрямую связано с моментом, когда организм начинает получать меньше удовольствия от вкуса пищи. Таким образом, согласно результатам исследований, если стол «ломится от блюд», человек съедает в четыре раза больше.

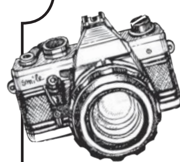
Также, по словам Моррис, на переедание влияют просмотр телевизора и чтение во время приема пищи, а также употребление алкоголя и поведение людей, собравшихся за столом.

Когда человек отвлекается, он хуже осознает момент насыщения, в связи с чем ест больше, пояснила специалист. Схожее действие оказывает и алкоголь, из-за которого мозг позднее получает необходимые сигналы.

Кроме того, когда человек ест в компании, он бессознательно «примеряет» на себя пищевые привычки других людей, стремясь попробовать все, что нравится соседям по столу, что также способствует перееданию.

Для того чтобы избежать влияния упомянутых факторов и не переедать, следует фокусироваться исключительно на еде во время трапезы, подчеркивает Моррис. Также она советует фотографировать блюда, чтобы напоминать себе о количестве употребленной пищи в течение дня.

health.ej.by



Пазнай сябе на фота

Паважаныя чытачы! Пазнавайце на старых фотаздымках сябе, сваіх знаёмых і блізкіх і тэлефануйце нам: 8 (01562) 29-000, 8 (029) 133-04-21 у працоўныя дні з 9:30 да 17:30.



Пазнайце сябе ці знаёмых на гэтым фотаздымку

На жаль, у №1 «ГС» за першы тыдзень новага года на фотаздымку з надпісам «Слонім. 1980 год» ніхто сябе не пазнаў.

Тым часам у Слонімскім драмтэатры ў нядзелю, 14 студзеня, у 17.00 упершыню сёлета для дарослых пакажуць спектакль «Курыца», на які запрашальны білет на два месцы атрымае наш чытач Сяргей Раташ. Сяргей Мікалаевіч пазнаў свайго бацьку на фотаздымку ў №51 за мінулы год.

Мікола КАНАНОВІЧ

ФОТА З АРХІВА «ГС»

Слонимчане — жертвы политических репрессий в 30-е годы

Международное сообщество «Мемориал» опубликовало онлайн-базу данных «Жертвы политического террора в СССР». База содержит более 3 миллионов записей. И, как утверждают ее создатели, опубликованные на сайте материалы — это лишь 25% от общего количества политических репрессий СССР.

Более 2 800 записей базы касаются уроженцев Слонимского района, которые были репрессированы в 30-е годы. Многие из этих репрессированных — дети.

С сегодняшнего номера мы начинаем публиковать списки уроженцев Слонимщины, жертв политического террора, которые были арестованы, вывезены на спецпереселение, отбывали сроки в исправительно-трудовых лагерях, были расстреляны.

Создатели базы не исключают возможности появления некоторого числа ошибок в ходе оцифровки бумажных источников.



ФОТО ISTPAMYAT.RU

Иллюстрационное фото

Абрамович Тадеуш Сигизмундович (Зигмундович), 1929 г.р., м.р.: Барановичская обл., Слонимский р-н, имение Сенковичи, гражданин Польши, поляк, сын лесника. Семья: отец, мать, сестра, брат.

Обвинение: осадник

Приговор: 10.02.1940 — Выселен. 01.03.1940 прибыл на спецпоселение: Вологодская обл., Бабушкинский р-н, Лугода. Осв. 19.09.1941 по Указу ПВС СССР «Об амнистии польских граждан»

Абрамович Ядвига Сигизмундовна (Зигмундовна), 1927 г.р., м.р.: Барановичская обл., Слонимский р-н, имение Сенковичи, гражданка Польши, полька, дочь лесника. Семья: отец, мать, 2 брата.

Обвинение: осадник

Приговор: 10.02.1940 — Выселена. 01.03.1940 прибыла на спецпоселение: Вологодская обл., Бабушкинский р-н, Лугода. Осв. 19.09.1941 по Указу ПВС СССР «Об амнистии польских граждан»

Абрамович Януш (Ян, Иван) Сигизмундович, 1938 г.р., м.р.: Барановичская обл., Слонимский р-н, имение Сенковичи, гражданин Польши, поляк, сын лесника. Семья: отец, мать, сестра, брат.

Обвинение: осадник

Приговор: 10.02.1940 — Выселен. 01.03.1940 прибыл на спецпоселение: Вологодская обл., Бабушкинский р-н, Лугода, 20.05.1940 умер на спецпоселении, место захоронения: пос. Лугода Харинский с/с, Бабушкинский район.

Жанна ИВАНОВА

ПРОДОЛЖЕНИЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

P.S. Уважаемые читатели, если вы увидели знакомые имена в этом списке и знаете или узнали только теперь, как сложилась дальнейшая судьба этих людей — пожалуйста, позвоните (8 029 133-04-21) или напишите (gs@gs.by) в редакцию и расскажите историю.

НА ЖЫЦЦЁВЫХ СКРЫЖАВАННЯХ

Баба Зося і качка


МАЛЮНАК ЯЎГЕНА ІВАНОВА

У той год зіма спазнілася: набліжаліся каталіцкія Каляды, а яшчэ не было ні марозу, ні снегу. І вось аднойчы раніцай старая Зося Селівон з вёскі Мішаны прачнулася і ўбачыла, што ў хаце неяк святлей, чым звычайна. Накінула на халат куртку, уступілася ў валёнкі, бо было холадна, і выглянула ў акно. За ім белым палатном ляжаў снег. Упершыню за многія гады абноўленае наваколле не прынесла ёй светлай радасці.

— Сапраўдная зіма прыйшла, а ў мяне дровы канчаюцца, — прашаптала. — Ні хату абагрэць, ні есці зварыць... — па твары пакаціліся слёзы і заблудзіліся ў раўчуках маршчын.

З вечара ў печку былі пакладзены сырыя дровы — старая вішня, якую ў канцы верасня спілаваў зяць суседкі Клавы Калядовіч, які прыязджаў капаць бульбу. Спілаваў, папілаваў на калодачкі і пасек, але за такі кароткі час яны не паспелі высахнуць. Баба Зося падсунула пад паленні смальняк, а пад яго — старую газету. Полымя рыжай вавёркай паскакала па сухім смальняку, час ад часу ліжучы дровы. Але яны гарэць не хацелі, а толькі пушчалі дробненькія вадзяныя пухіркі. На дапамогу аднаму смальняку, што ўжо гатовы быў дагарэць, дастала з-за коміна другі. І ледзь толькі ён узяўся агнём, як у дзверы пастукалі. Здагадалася, што гэта суседка Клава, бо хто тут іншы пойдзе ў вымерлай вёсцы. Толькі яны ўдзвюх і засталіся. Адамкнула дзверы, і парог пераступіла высокая грузная кабета. Побач з маленькай худзенькай Зосяй яна ўзвышалася як гара. За плячамі Клава трымала вялікую посцілку з нейкай паклажай.

— Во, дроў табе прынесла, — сказала, гэпнуўшы аб падлогу сваю ношку. — Пэўна, толькі і маеш для апалу тую сырую вішню?

— Анягож, галубка... Ёсць яшчэ ў дрывотні пару бярэмаў сухіх яловых дроў, але ашчаджаю на самыя вялікія маразы, бо ўся ж зіма наперадзе...

— Ну а сынок твой, Максім, чаму не прыязджае цябе забіраць? Мо званіў?

— Не званіў і, відаць, ужо не прыедзе. Няма яму часу за рознымі справамі...

— Усё апраўдваеш! Якія ў яго надта справы? Ні сям`і, ні дзяцей у сорак шэсць гадоў. Толькі ўсё грошы заказлочвае, грошы засланілі яму белы свет. І душа не баліць, што старая нямоглая маці загібаецца ў холадзе, што ў яе дроў, можна сказаць, ні палена, бо што тыя пару бярэмаў у дрывотні ды гэта сырая вішня? Я зараз прынясу табе яшчэ дзве вязанкі і складу каля печкі, брыкету колькі дам, бо мне цяпер не трэба будзе: заўтра паеду ў Маладзечна да дачкі зімаваць. Зяць забярэ.

Баба Зося, абрадаваўшыся, што так нечакана пашанцавала з дрывамі, добра напаліла печку, зварыла бульбяной кашы і затаўкла яе маленькімі скварачкамі з дробна пакрышанай цыбуляй. Упершыню за доўгі час павячэрала як мае быць:

— Вось жа каб так заўсёды, каб былі дровы і можна было згатаваць вячэру, то і зіма нястрашная. А ў хаце як цёпла, нібыта ў рай трапіла!

Тыя тры посцілкі дроў, што падарыла Клава, сагравалі душу, радавалі, што ёсць на свеце чалавек, які пра яе паклапаціўся. Не тое што сынок.

— Праўду суседка кажа, чэрствая душа, бязбожнік, — разважала сама сабе. — Гэтак занядбаць мацеру... Жыве багата, ездзіць на шыкоўнай машыне, мае вялікі дом, а мне і куточка ў тым доме не знайшлося...

— Го, твой Максім жыве багацей, чым некалі пан Сіняўскі, — сказаў стрыечны Зосін брат Сцяпан Жвірко, які даводзіўся яе сыну хрышчоным бацькам. — Сустрэў я яго ў горадзе, то раздобрыўся, павёў да сябе багацце паказваць. І накарміў мяне смачна, і чарку наліў, а потым на вакзал завёз. Я кажу: ты ж хоць на зіму мацеру да сябе забяры, а то замерзне ў вёсцы. Нямоглая ўжо, аб ёй трэба клапаціцца.

— А ён што? — з надзеяй спытала Зося.

— Забяру, кажа.

Зося паверыла, таму і дроў не купіла.

Гэтая размова была ў верасні, а цяпер канчаўся снежань. І ад сына ні слыху ні дыху.

Калі моцна прыціснулі маразы, Зося пасунулася ў куратнік і прынесла рабую качку, што пакінула зімаваць. Думала, напрадвесні пусціць да Клавінага качара пагуляць і пасадзіць на яйкі. Але качара разарваў здзічэлы бадзячы сабака, і надзея на качанят прапала. Толькі качку баба Зося забіваць не хацела, бо цяпер гэта адзіная жывая душа, што была побач. Ні людзей, ні жывёлы ў іхніх Мішанах...

Качку пусціла ў закутак, адгарадзіўшы яго табурэткамі. На падлогу паслала сена.

Не за доўгім часам закончыліся і тыя дровы, што прынесла суседка, і тыя, што былі ў дрывотні. Разам з сухімі спаліла і сухую вішню. Калі надта даймаў холад, баба Зося садзіла на калені рабую качку і, запусціўшы рукі пад пер`е, грэлася. Як клалася спаць, качка сядзела побач на пасцелі, высунуўшы з-пад коўдры галаву з шырокай дзюбай.

У сярэдзіне лютага паштальёнка Вера Грамовіч прынесла бабе Зосі пенсію. На стук у дзверы старая не абазвалася. Вера зразумела, што тут нешта не так, і пайшла ў аграгарадок Ліпаўцы па ўчастковага. Калі ўзламалі дзверы і ўвайшлі ў хату, то ўбачылі: на ложку ляжыць мёртвая баба Зося, а побач з ложкам — мёртвая рабая качка. Кабета загінула ад холаду, а птушка — ад голаду...

Леанарда ЮРГІЛЕВІЧ

Шаноўныя нашы падпісчыкі
Вольга Іванаўна РАВІНСКАЯ,
Аляксандр Іванавіч НАЛІВАЙКА,
Марыя Уладзіміраўна БАЯРОЎСКАЯ!
Сардэчна віншуем вас з днём нараджэння!

Мы вам жадаем шчасця
— з берагамі!
Радасцяў жыцця — каб да краёў!
Ды каб сябрына ваша за сталамі
Павіншавала вас без гультаёў!

Рэдакцыя «Газеты Слонімскай»

Паважаныя нашы распаўсюджвальнікі газет
Сяргей Іванавіч БАНДАРОВІЧ,
Уладзімір Аляксандравіч ФЯДОСІК!
Шчыра віншуем вас з днём нараджэння і жадаем

Дабра — у хату, здароўя — ў цела!
Душа, як ёлка, каб зіхацела
Ад шчасця ў зімы вашы і леты,
Ну а чытач — каб чытаў газеты!

Рэдакцыя «Газеты Слонімскай»

АФИША

Театр
ВОСКРЕСЕНЬЕ, 14 ЯНВАРЯ
Для детей: "Хачу быць чараўніцай", начало в 12.00
Для взрослых: "Курица", начало в 17.00

Центр культуры и отдыха
Кинозал
СРЕДА, 10 ЯНВАРЯ
«Фердинанд» 3D, начало в 12.00
«Чудо-юдо» 3D, начало в 13.45
«Три богатыря и принцесса Египта» 2D, начало в 15.00
«Санта и компания» 2D, начало в 16.30, 19.30
«Ёлки новые» 2D, начало в 18.00
«Джуманджи: Зов джунглей» 3D, начало в 21.00

ЧЕТВЕРГ, 11 ЯНВАРЯ
«Чудо-юдо» 3D, начало в 12.00
«Три богатыря и принцесса Египта» 2D, начало в 13.15
«Движение вверх» 2D, начало в 14.30, 17.00
«Кто наш папа, чувак?» 2D, начало в 19.30, 21.30

ПЯТНИЦА, 12 ЯНВАРЯ
«Чудо-юдо» 3D, начало в 12.00
«Три богатыря и принцесса Египта» 2D, начало в 13.15
«Движение вверх» 2D, начало в 14.30, 19.00
«Кто наш папа, чувак?» 2D, начало в 17.00, 21.30

СУББОТА, 13 ЯНВАРЯ
«Три богатыря и принцесса Египта» 2D, начало в 14.00
«Чудо-юдо» 3D, начало в 15.15
«Движение вверх» 2D, начало в 16.30
«Кто наш папа, чувак?» 2D, начало в 19.00, 21.00

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 14 ЯНВАРЯ
«Чудо-юдо» 3D, начало в 16.00
«Три богатыря и принцесса Египта» 2D, начало в 17.15
«Движение вверх» 2D, начало в 18.30
«Кто наш папа, чувак?» 2D, начало в 21.00

Главный редактор Виктор Владимирович Володащук

Учредитель
Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 2-90-00
звонить с 9.00 до **18.00**
Skype — gazslon

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним, ул. Красноармейская, д.41
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Регистрационное удостоверение №65 от 05.03.2009 года выдано Министерством информации Республики Беларусь. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выданное Гродненским областным исполнительным комитетом от 03.04.2003 г.

Свободная цена

Тираж номера 3010 экз.

Время подписания к печати по графику
9 января 2018 года 15:00

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА
8-(044) 715-90-03
8-(044) 762-48-39
ул. Красноармейская, 73Б (здание АРЗ)
e-mail: gs@gs.by, gazslon@gmail.com

Объем — два условных печатных листа.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4. индекс 230025
Заказ № 110

Распространяется с газетой "Газета Слонимская" по подписке и в розницу по Республике Беларусь

ISSN 1991-3362



